

August - Lichtwesen des Selbstbewusstseins und der Anerkennung



Ob jemand selbstbewusst ist oder nicht, ist schnell erkennbar. Selbstbewusste Menschen haben nicht nur eine starke Persönlichkeit, sondern auch eine ganz besondere Ausstrahlung, die andere in ihren Bann zieht.

Menschen die unsicher sind, möchten gerne selbstbewusster sein. Sie bewundern andere für ihr starkes und selbstsicheres Auftreten, weil sie sich selbst innerlich minderwertig, unsicher und dadurch schüchtern fühlen.

Übrigens, es gibt keinen Menschen der minderwertig ist! Jeder Mensch ist wertvoll und als vollkommenes Geschöpf Gottes geboren worden.

Was beinhaltet Selbstbewusstsein?

Selbstbewusstsein beinhaltet, Klarheit über die eigene Persönlichkeit zu haben, also sich über sich selbst bewusst zu sein. Das bedeutet, sich richtig zu sehen, mit allen Stärken, Fähigkeiten sowie Schwächen und Fehlern. Ob wir uns selbstbewusst und selbstsicher fühlen, hängt davon ab, wie wir über unseren eigenen Wert denken. Fühlen wir uns in unserem Inneren sicher, wertvoll und haben zu uns Vertrauen, dann ist auch unser Selbstwertgefühl entsprechend stark

Jemand der selbstbewusst ist, vertraut sich und kommt mit jeder Herausforderung zurecht. Er ist problematischen Situationen gewachsen, denn er vertraut seinen Fähigkeiten und weiß um seine Stärken. Er kennt ebenfalls seine Grenzen und Schwächen.

Interessant ist, dass sich ohne Bewusstheit keine Selbstsicherheit entwickeln kann. Das Gleiche gilt für die Anerkennung. Nur wer sich selber anerkennt und sich von äußerer Anerkennung befreit hat, ist im Gleichgewicht und verfügt über ein wahres Selbstbewusstsein.

Das Lichtwesen des Selbstbewusstseins und der Anerkennung empfiehlt uns den August dafür zu nutzen, unser Selbstbewusstsein zu stärken und sich in diesem Zusammenhang ebenfalls mit dem äußeren Anerkennungswunsch zu beschäftigen. Um herauszufinden, wie es um unser Selbstbewusstsein bestellt ist, empfiehlt uns das Lichtwesen zu überprüfen, welche der folgenden Aussagen zutreffend sind:

- Ich denke oft, ich könnte es besser machen
- Ich habe Angst zu versagen
- Ich mache meinen Wert vom Ergebnis meines Handelns abhängig
- Ich sage häufiger nicht das, was ich wirklich denke

- Ich bin häufiger unzufrieden
- Ich mache gerne alles perfekt, für Fehler verurteile ich mich
- Ich mische mich in das Leben anderer ein
- Ich manipuliere
- Ich kann vieles nicht loslassen oder geschehen lassen
- Ich kontrolliere und plane viel
- Ich vergleiche mich oft mit anderen
- Ich habe Schwierigkeiten mit dem Älter werden
- Mit meinen Schwächen stehe ich auf Kriegsfuß
- Ich fühle mich häufiger schuldig
- Ich vertraue nur sehr wenig Menschen
- Ich mache mir viele Sorgen um meine Zukunft
- Ich habe Schwierigkeiten, negative Gefühle zu zeigen
- Ich habe Angst, verletzt zu werden
- Ich brauche viel Anerkennung im Außen
- Ich rechne lieber mit dem Schlimmsten, um keine unangenehmen Überraschungen zu erleben oder enttäuscht zu werden
- Ich habe Angst, andere Menschen zu enttäuschen und erfülle daher lieber ihre Erwartungen
- Ich finde immer ein Haar in der Suppe
- Ich bemühe mich, nichts falsch und es allen recht zu machen
- Ich bin mir selten über die Konsequenzen meines Denkens, Handelns und Nichthandelns bewusst
- Ich kritisiere mich und erwarte viel von mir

Trifft keine der Aussagen zu, dann handelt es sich um ein sehr gesundes und starkes Selbstbewusstsein. Je mehr Aussagen zutreffen, desto schwächer sind das Selbstbewusstsein und ebenso auch das Selbstwertgefühl.

Die Informationen des Lichtwesens des Selbstbewusstseins und der Anerkennung sind:

„Meine treuen Freunde des Lichtes,
kein Mensch wird mit einem guten oder schlechten Selbstbewusstsein geboren. Ein gesundes Selbstbewusstsein wird weder vererbt, noch hängt es von materiellen Dingen ab. Es entwickelt sich in den ersten Jahren eurer Kindheit. Dabei spielen die Erziehung, euer Umfeld und eure Lebensaufgabe sowie euer Karma eine wichtige Rolle. Eure Erlebnisse und die daraus resultierenden Einstellungen und Glaubensmuster in eurer Kindheit sind die Grundlage für euer Selbstbewusstsein. Auf dieser Grundlage erfolgt die weitere Persönlichkeitsentwicklung.

Es ist überaus wichtig, ein gesundes Selbstbewusstsein zu haben, denn die meisten Probleme und auch Krankheiten entstehen aus einem Gefühl der Minderwertigkeit. Stimmt die Basis nicht, dann wird auch die weitere Persönlichkeitsentfaltung auf einem schwachen Fundament aufgebaut, das bei dem leisesten Druck zusammenbrechen kann. Zunächst ist also zu überprüfen, inwieweit euer Fundament stabil ist, oder aber ob es eine Stärkung oder gar Erneuerung benötigt.

Meine persönliche Empfehlung für jeden Einzelnen lautet:

Ob du es mit einem gesunden Fundament zu tun hast oder nicht, kannst du schnell herausfinden. Schau dir dazu einmal an, wie stark du von der Meinung und Anerkennung anderer Menschen abhängig bist. Ist dir die Meinung der anderen wichtig, vielleicht sogar wichtiger, als deine eigene? Fühlst du dich schlecht, wenn du kritisiert wirst oder übst du viel Selbstkritik? Dann benötigst dein Fundament in der Tat eine Stärkung.

Auf dem gesamten Planeten Erde geht es um Annahme und Anerkennung und um die Angst vor diese wieder zu verlieren. Jeder Mensch wünscht sich Anerkennung, denn jeder sehnt sich nach der Verbundenheit und der allumfassenden Liebe, die ihr alle in der Einheit erfahren habt. Die Angst vor Ablehnung ist immer mit Liebesverlust und Einsamkeitsgefühlen verbunden. Sie ist dadurch auch eine der häufigsten und größten Ängste der Menschen.

Bitte überprüfe in diesem Zusammenhang, wo du stehst. Was machst du, um im außen anerkannt und wertgeschätzt bzw. nicht abgelehnt zu werden? Welche der folgenden Verhaltensweisen trifft am ehesten auf dich zu?

1. Du versuchst andere Menschen nicht zu enttäuschen, verhältst dich nett und angepasst. Du gehst auf die Bedürfnisse anderer Menschen ein. Das unbewusste Ziel dahinter ist, keinen zu verärgern und für dein Verhalten Anerkennung zu bekommen, oder wenigstens keine Ablehnung zu erfahren. Dadurch bleiben deine Bedürfnisse jedoch viel zu häufig auf der Strecke und es kommt zu vielen Enttäuschungen.
2. Du kontrollierst dich und dein Leben. Du versuchst auf der gesamten Ebene perfekt zu sein und keine Fehler zu machen. Das unbewusste Ziel dahinter ist, anderen den Wind aus den Segeln zu nehmen, indem du ihnen keine Angriffsfläche bietest. Du erhoffst dir, dass dich durch dein perfektes Vorgehen keiner kritisiert, geschweige denn ablehnt. Dadurch stehst du ständig unter einem Leistungsdruck, weil du stetig und immer perfekt zu sein hast und letztendlich nichts gut genug ist.
3. Du selber nimmst alles an und hast für jeden und alles Verständnis. Du kritisierst keinen öffentlich und hältst dich mit deiner Meinung im Hintergrund. Du bist schnell zufrieden zu stellen und stellst an andere keine Forderungen. Das Ziel dahinter ist, dass du dir unbewusst erhoffst, dass andere dich annehmen, wenn du dich „pflegeleicht“ verhältst. Du stehst dadurch viel zu häufig in der hintersten Reihe und lässt dir viel zu viel gefallen.
4. Du nimmst anderen gegenüber von vornherein eine ablehnende Haltung ein und schmetterst andere ab. Das Ziel dahinter ist, gar nicht erst Nähe entstehen zu lassen, aus Angst diese wieder zu verlieren. Damit dir keiner zuvorkommen kann, gehst du von vornherein in die Ablehnung. Es ist ein Schutz, der zwar sehr gut funktioniert, jedoch erhältst du darüber fast nie etwas, was dich wirklich nährt und glücklich macht.

All diese Verhaltensweisen führen dich weg von deinem wahren Sein und sie sind kein Garant oder Schutz dafür, dass du im außen besser angenommen wirst oder, dass du mehr Anerkennung bekommst. Meistens führen solche Schutzverhalten genau in das Gegenteil, weil andere Menschen spüren, dass sich hinter dem Verhalten etwas anderes verbirgt. Mache dir bewusst, dass es immer drei Kategorien von Menschen geben wird und zwar:

1. Menschen, die dich lieben, achten und respektieren
2. Menschen, die dich nicht mögen, an dir etwas auszusetzen haben und dich kritisieren

oder sogar bestimmte Verhaltensweisen an dir ablehnen

3. Menschen, die dir neutral gegenüberstehen und denen es völlig egal ist, was du machst

Du selber folgst auch diesem Muster, denn auch deine Bewertungen über Menschen werden immer unterschiedlich sein. Du wirst nicht alle Menschen gleich lieben und annehmen. Solange die Polarität auf der Erde das Sagen hat, bewertet jeder Mensch und schaut in einen Spiegel. Dadurch hat jeder die Chance, die Teile in sich anzunehmen, die er selber in sich ablehnt. Die Angst vor der Ablehnung oder der Wunsch nach Annahme zeigt dir also, dass du bestimmte Teile in dir noch nicht angenommen hast und du dich noch in der Ablehnung befindest.

Das Ziel ist es, dass Selbstbewusstsein zu stärken und den Schutz bzw. die Angst vor der Ablehnung loszulassen

Jeder Mensch ist gleich viel wert und wurde als ein vollkommenes Geschöpf Gottes geboren. Ob du dich selbstbewusst und selbstsicher fühlst, hängt davon ab, wie du über deinen eigenen Wert denkst. Minderwert entsteht aus der Nichtannahme. Also wenn du glaubst, dass du nicht gut genug oder falsch bist. Jede Selbstkritik stärkt zudem den Minderwert. Ein minderwertiges Verhalten führt ins Misstrauen, zu Zweifeln, zur Selbstverurteilung, zum Verrat, in die Einsamkeit und in eine innere Leere.

Selbstbewusstsein heißt nichts anderes als sich selbst bewusst zu sein. Das bedeutet, dass du dich richtig einschätzt und dich so siehst, wie du wirklich bist, mit all deinen Stärken, Gaben und Fähigkeiten. Ebenso mit all deinen Fehlern, Begrenzungen, Widerständen und Schwächen. Jemand der sich selbst bewusst ist, kommt mit jeder Herausforderung zurecht und ist problematischen Situationen gewachsen. Er weiß was er kann und vertraut sich und seinen Fähigkeiten. Ein selbstbewusster Mensch geht mutig auf alles zu, weil er weiß, was er schaffen kann und was nicht. Er heißt die Dinge willkommen, die seiner Seele und seinem Wachstum gut tun.

Denke immer daran, du bist immer wertvoll, niemals minderwertig! Du bist und bleibst immer das was du bist, ein göttliches Geschöpf. Nicht mehr aber auch nicht weniger. Ein Apfel bleibt ein Apfel, ob er dir schmeckt oder nicht, ist deine ganz persönliche Empfindung. Es hat jedoch nichts mit dem Wert des Apfels zu tun. Er bleibt der Apfel der er ist. So ist es auch mit dir und den äußeren Bewertungen. Egal wie jemand über dich urteilt, du bleibst immer das was du bist. Also stehe zu dem was du bist und sage JA zu dir!

Du stärkst dein Selbstbewusstsein, indem du dich annimmst so wie du bist. Dadurch nimmst du gleichzeitig auch der Angst vor der Ablehnung die Energie. Wer sich selber annimmt und sich anerkennt, ist bereits satt und benötigt im Außen keinen weiteren Beifall. Wenn du dich selber annimmst und dich respektierst, machst du dir keine Gedanken darüber, ob andere ebenso über dich denken. Ändere also deine Einstellung zu dir selber und akzeptiere dich, so wie du bist.

Im Anschluss folgen noch zwei Übungen zur Selbstannahme:

1. Sich verlieben

Stell dir vor Du suchst eine(n) Partnerin/Partner und es begegnet dir eine Frau/Mann, die/der genauso ist wie du, das heißt, mit all deinen Stärken und Schwächen. Kannst du dir vorstellen, dass du dich in diesen Menschen verlieben könntest?

- Wenn ja, warum? Was genau fasziniert und interessiert dich an dieser Person?

- Sofern nein, warum kommt diese Person nicht für dich in Frage? Welche Seiten kannst du nicht annehmen bzw. was würde dich stören? Welche Bedenken hättest du?

Über diese Übung kannst du herausfinden, was du an dir liebst und was du nicht magst. Sofern du bereit bist, dich in dich zu verlieben, bist du auf einem guten Wege, dich anzunehmen und so zu lieben wie du bist. Überprüfe dabei sehr ehrlich, ob sich deine Annahme wirklich auf alle Facetten deines Seins bezieht.

Kläre abschließend, warum du bestimmte Eigenschaften als Stärken oder als Schwächen ansiehst. Finde heraus, welcher Glauben zu diesem Ergebnis geführt hat. Handelt es sich wirklich um deinen Glauben und wenn ja, wie bist du zu dieser Einstellung gekommen? Sofern es sich um eine übernommene Einstellung handelt, ist zu überprüfen, ob diese Einstellung fördernd oder hinderlich für deine weitere Entwicklung ist. Vielleicht ist es an der Zeit für eine neue Sichtweise!

2. Spiegelübung

Stell dich vor einen Spiegel und schaue dir in die Augen. Sage jetzt mit normaler Stimme:

„Ich mag dich genauso wie du bist. Du bist genauso richtig wie du bist. Alles ist so wie es zu sein hat. Ich nehme mich bedingungslos an und liebe mich.“

Sage dir den Satz jedes Mal, wenn du in einen Spiegel schaust. Falls du zu den Menschen gehörst, die kaum in den Spiegel gucken, dann mache die Übung dann, wenn du z.B. deine Zähne putzt oder dich kämmst. Schau dir dabei immer in die Augen und sage den Satz mehrmals am Tag. Dies geht natürlich auch ohne Spiegel. Je häufiger du den Satz laut aussprichst, desto wirkungsvoller ist die Übung. Das Ziel der Übung ist es, dass dein Unterbewusstsein diesen Satz als Tatsache abspeichert. Das dauert ca. 18-21 Tage. Mache diese Übung also möglichst jeden Tag für drei Wochen.

Anfangs könnten Widerstände auftreten. So kann es sein, dass du Anfangs nicht daran glaubst, dass du dich annimmst oder du es mit vielen WENN und ABER zu tun bekommst. Lasse dies zu, spreche den Satz jedoch weiterhin aus. Irgendwann werden die Stimmen leiser und meistens so nach ca.10-14 Tagen verändert sich deine Einstellung. Mache auch dann noch die Übung weiter. Diese Übung bewirkt in eurem Innern eine ganze Menge. Sie ist schnell gemacht und stärkt das Unterbewusstsein enorm.

Geliebte Lichtfreunde, es benötigt nicht viel, um in der Annahme zu sein. Lasst andere Menschen an dieser Annahme teilhaben und seid bewusst dabei. Wann immer ihr etwas benötigt ruft mich, ich unterstütze euch gerne auf euren Weg.“

Information:

Insgesamt begleiten uns 12 Lichtwesen. Jeder Monat ein neues Lichtwesen. Hier finden Sie alle im Überblick: <http://www.united-spirit-center.com/17.2.php>

Autorin

Sylvia Reifegerste

www.united-spirit-center.com

Email: info@united-spirit-center.com